

Specialist – så gör du en Livsstilsanalys åt dig själv

Som specialist kan du göra kostandsfria mätningar åt dig själv genom att följa dessa instruktioner.

Material du behöver:

- Bodyguard 2 -mätinstrument och 10 st. elektroder.
- Inloggningsuppgifter till Livsstilsanalys-programmet (du har fått uppgifterna av din utbildare per e-post eller från adressen service@firstbeat.fi).

Bekanta dig med dessa instruktioner och gör en tredagars pulsmätning åt dig själv. **Om du deltar i kontaktutbildningen, spara / skriv till slut ut rapporten och ta den med dig till skolorna.**

Åtgärder innan mätningen

1. Gå till adressen www.hyvinvointianalyysi.fi. Ge användarnamn och lösenord. (Programmets språk byter du redan innan inloggning, ovanför inloggningsuppgifterna från flaggknapparna.)
2. Välj *Individer* → *Specialistens egna livsstilsanalys*.

Programmet ber dig ännu bekräfta om du vill skapa en gratis övningsmätning åt dig själv. Välj *Ja*.



3. Skriv in bakgrundsinformationen i livsstilsanalysen, namn, e-postadress och dagbokslänkens giltighetsdatum. Välj också **Jag använder eget mätinstrument**.

Meddelandet med dagbokslänken skickas till din e-postadress den dag som du angett som avsändningsdatum.



4. Förbered mätinstrumentet

- a. Koppla Bodyguard 2 –mätinstrumentet till datorns USB-port. USB:n hittar du genom att koppla loss sladden från mätinstrumentet. Välj *Förbered mätinstrumentet*. Vid förberedelserna granskar programmet batteriets laddningsstatus, synkroniserar klockan och tömmer mätinstrumentets minne.



- b. Vid förberedningsskedet föreslår programmet installation av ett tilläggsprogram, om det ännu inte installerats på din dator. Med hjälp av tilläggsprogrammet laddas mätningarna till datorn. Programmet börjar förbereda mätinstrumentet om tilläggsprogrammet redan finns på din dator, och du kan i detta fall gå direkt till punkt e.

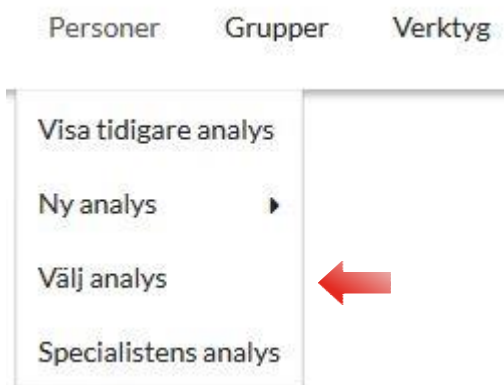
Installering av *Uploader Plugin* -tilläggsprogrammet.

- c. Välj *Ladda här*. Installera genom att följa instruktionerna på din webbläsare.



Efter installationen kan datorn be dig att starta om programmet. Kom ihåg att tillåta pop-up -fönster och att ta Firstbeat Uploader –programmet i bruk. Logga efter detta ut ur programmet och starta om webbläsaren.

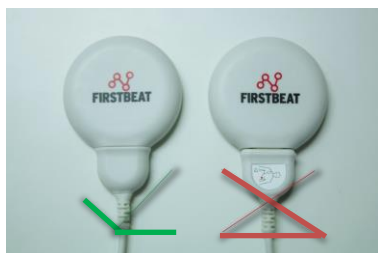
- d. Logga in på nytt i Livsstilsanalysen och välj *Individer* → *Specialistens egna Livsstilsanalys*. Från listan som öppnas kan du välja den livsstilsanalys du nyss skapat.



Du kan söka mätningar även med framsidans sökfunktion.

Välj den mätning som du tidigare skapade åt dig. Välj efter detta igen *Förbered mätinstrumentet*.

- e. Programmet förbereder mätinstrumentet inför mätningen. Programmet meddelar då mätinstrumentet är förberett. Välj sedan **OK**. **Försäkra dig om att mätinstrumentets batteri är fulladdat innan du påbörjar mätningen.** Mätinstrumentets batteri är fulladdat då det orange ljuset brinner utan att blinka. Det tar ca 1-2 timmar att ladda batteriet.
- f. Du kan koppla loss mätinstrumentet ur datorn. När du fäster sladden bör du se till att den fästes åt rätt håll (se bilden nedan).|



- g. Påbörja mätningen.

Åtgärder under mätningens lopp

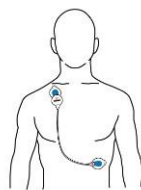
1. Den rekommenderade mätperioden är tre (3) dygn. Börja mätningen på morgonen genast då du vaknat och avsluta mätningen om tre dygn då du vaknat.
2. **Påbörja mätningen enligt följande instruktioner:**



1. Fäst elektroderna.



2. Ta bort skyddet. Försäkra dig om att din hud är ren och torr innan du fäster elektroderna.




3. Fäst enhetens ände på **höger** sida av kroppen nedanför nyckelbenet. Fäst kabelns ände på bröstorgens vänstra sida.



4. Mätningen startar automatiskt när enheten har fästs. Försäkra dig om att den gröna lysdioden blinkar. Obs! Lysdioden syns tydligast i ett mörkt rum.

Vid problem kan du kontakta Firstbeats produktsupport: tel. 08 415 415 41 (vardagar kl 8:30–16:00).

Observera under mätningens lopp:

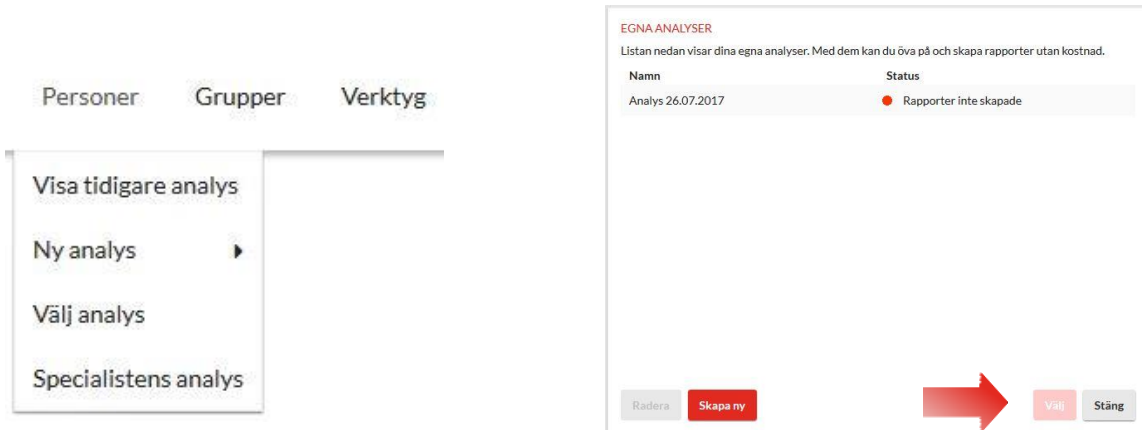
- a.  **INDIKATORLJUSEN** Då det gröna ljuset blinkar är mätningen igång och pulsdatan sparas. Kontakta produktsupporten om andra ljus lyser eller om inget ljus syns.
- b. Det är förbjudet att använda mätinstrumentet i vatten. Avlägsna alltså mätinstrumentet då du duschar, badar bastu och simmar. Mätningen fortsätter automatiskt då du fäster elektroderna på bröstorgens.
- c. Avlägsna mätinstrumentet från kroppen då mätningen skall avslutas. Mätningen avslutas automatiskt.

OBS! Elektroderna är avsedda för engångsbruk. Byt elektroderna minst en gång i dagen, t.ex. i samband med dusch och bad eller om de lossar mitt i mätningen. Torka huden efter att du avlägsnat elektroderna eftersom elektrodlimmet och elektrodpastan kan irritera huden. Du kan även byta plats på elektroderna en aning. Om elektroderna orsakar exem eller om hudirritationen är kraftig bör du omedelbart avsluta mätningen och rengöra huden ordentligt. Notera att elektrodkontakten är dämpad om du har rikligt med kroppshår på bröstorgens. Vid behov, avlägsna håret där elektroderna skall fästas.

3. Fyll i uppgifterna. Du får en dagbokslänk skickat till din e-postadress den dag som du angett som avsändningsdatum. Länken är giltig fram till den dag du angett som sista giltighetsdatum. Vid behov kan du även redigera giltighetstiden i din egna livsstilsanalys i steget *Påbörja livsstilsanalysen*.
4. Avsluta mätningen.

Åtgärder efter mätningen

- 1 Logga in på Livsstilsanalysen och välj *Individer* → *Specialistens egna livsstilsanalys*. Från listan som visas kan du välja den mätning du vill analysera.



2. Kontrollera att du har fyllt i de nödvändiga personuppgifterna samt dagboken (dessa formulär kan redigeras i steget *Kundens uppgifter*). Gå sedan till *Mätningar*-steget och koppla mätinstrumentet i datorns USB-port. Välj *Ladda ned mätningarna från mätinstrumentet*.

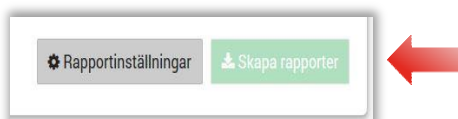


Programmet laddar upp mätningarna som hittades i enheten. När mätningarna har laddats upp, välj *OK*.

3. Kontrollera att mätningen innehåller ett svart skiljestreck på slutet av varje sömnperiod (se bilden). Om skiljestrecken saknas på något dygn, om det finns för många av dem eller om de är felplacerade, kan du lägga till, radera och flytta på skiljestrecken genom att klicka *Redigera mätningarna* och göra de nödvändiga ändringarna. Klicka till slut *Spara*.



4. Gå till *Rapporter* –steget och välj *Rapportinställningar*. Klicka *Rapporter* i det nya fönstret som öppnas. Välj *Livsstilsanalysrapport*, *Livsstilsanalysens sammanfattning* och *Specialistens rapport* ur alternativen. Klicka efter detta *OK* och ännu en gång *Spara*. Välj *Skapa rapporter*.



Programmet meddelar om ny pulsdata den hittat i mätningen. Välj *OK*. Rapporterna har nu blivit skapade och du kan öppna dem genom att klicka *Öppna*.

5. Bekanta dig med rapporterna och skriv ut / spara dem enligt behov. Mera hjälp med rapporttolkningen samt skapandet av rapporter hittar du i inlärningsmiljön: *Studier > Inlärningsmiljö*.